

# *il Montanaro*

2019



**NOTIZIE PAROLE  
E IMMAGINI**  
DELLA SEZIONE CAI  
MARESCA- MONTAGNA PISTOIESE



**Ciao Leo.** Inizio così queste mie poche righe. Voglio salutarti così, come un amico che si incontra a camminare e prende un altro sentiero. Il tuo impegno, la tua vocazione per la montagna e quella dei tuoi coetanei ha fatto sì che si costituisse prima la sezione e successivamente il nostro Rifugio del Montanaro. Con i tuoi racconti hai insegnato a tutti noi l'amore per il nostro territorio; era normale scambiare due chiacchiere mentre ti trovavamo con gli sci su sentieri innevati o camminando verso il Rifugio. A te, Barbara e agli altri amici che ci hanno lasciato durante questo anno un saluto e un pensiero da parte mia e della sezione. Già, la nostra Sezione, che nel marzo 2018 ha rinnovato il proprio organo direttivo facendo entrare forze nuove e nuove idee sempre nel segno di un rinnovamento nella continuità con chi ci ha magnificamente preceduto. Grazie Tubo, Sauro, Franco che avete portato la sezione a questi livelli, grazie a voi e agli altri componenti del consiglio che facendo un passo di lato hanno permesso ai giovani di entrare a gestire una sezione che è tra le prime della Toscana per numero di soci e per iniziative svolte. Quelle iniziative che ci hanno permesso di condividere la nostra passione e di mostrare le bellezze della montagna a circa 1500 partecipanti alle nostre uscite nell'anno che sta finendo. Grazie a tutti voi che continuate a lavorare dandoci un fondamentale supporto per il proseguo dell'attività sezionale. Un anno che ci ha visto protagonisti su diversi fronti, con le scuole dell'Istituto Comprensivo, insegnando ai ragazzi ad amare la montagna e accompagnandoli nei primi passi in sicurezza e con iniziative esterne alla sezione come l'incontro con l'alpinista Bergamini insieme al Comune di Serravalle che ringrazio per l'evento. Abbiamo aperto la sezione a scrittori che con i propri libri raccontano il vivere e la bellezza dei nostri luoghi, dei nostri bellissimi crinali, da difendere e salvaguardare da ogni pensiero di deturpazione. I crinali di alta montagna sono fatti per essere ammirati e percorsi con quella tranquillità che solo chi apprezza la montagna sa fare, "per raggiungere le vette non c'è bisogno di scorciatoie o di nuovi impianti" proteggiamo ciò che la natura ci ha regalato. Sentinelle del Territorio così definisce il CAI i suoi soci. Un plauso voglio farlo a quei soci della sezione e non che si sono fatti carico dei sentieri adottandoli, mantenendoli sempre efficienti e ben segnati, e già che parliamo di sentieri come non ringraziare i nostri soci Sauro e Marco che in questi anni hanno studiato, pensato e costruito insieme a Stefano la nuova carta Escursionistica della Montagna Pistoiese. La prima carta 1:25000 della nostra zona georeferenziata costruita da chi la montagna la vive e la percorre quotidianamente. Nel 2018 abbiamo arricchito la sezione con nuovi accompagnatori di Escursionismo, nuovi istruttori di Torrentismo e Speleologia, quindi una sezione che cresce continuamente senza accontentarsi mai dei livelli raggiunti. A loro voglio inviare un grosso in bocca al lupo per la strada che hanno intrapreso. Sicuramente con queste mie righe avrò raccontato solo la minima parte di quello che la sezione svolge. Una cosa è certa che tutto questo non sarebbe possibile senza il supporto continuo dei nostri soci che con la loro partecipazione fanno sì che il sodalizio col CAI si rinnovi e vada avanti creando le condizioni di stimolo e entusiasmo, fondamentali perché i calendari delle uscite siano sempre più variegati e accessibili ad ogni esigenza. In ultimo una riflessione sulla comunicazione. In questo periodo all'interno del CAI se ne parla molto e penso che questo giornalino vada nell'ottica giusta! ma non basta. A questo proposito vi chiedo un ulteriore sforzo e vi invito ad iscrivervi a MYCAL la piattaforma online per i soci. In questo modo potete avere sempre sott'occhio il vostro profilo, la vostra iscrizione e lo stato attuale dell'assicurazione. Ma non solo, a me piace pensare di poter avere un filo diretto con tutti voi per scambi di vedute, esperienze, richieste o chiarimenti, alla sezione. A questo proposito potete trovare i contatti all'interno del nostro sito e sulla pagina Facebook che vi invito a visitare. Chiudo inviando un caloroso saluto a tutti i lettori di questo giornalino con la speranza che sia di vostro gradimento, che vi invogli ad avvicinarvi alla vita sezionale, ma soprattutto, mi auguro continuare a vedervi numerosi alle nostre escursioni. Appassionati come sempre per gli scenari che la nostra montagna sa regalarci. Aiutateci a sostenere la sezione e il nostro bellissimo Sodalizio.



Maresca - Dicembre 2018

Presidente  
**Alessandro Bini**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alessandro Bini'.



Qualcuno ha detto che da soli si cammina più veloci ma insieme si va più lontano. Questo è quello che vorremmo che succedesse per la nostra piccola creatura di carta. Abbiamo iniziato questo percorso convinti del fatto che ci sembrava necessario comunicare fuori dalle nostre stanze tutto il bello che facciamo ma, in realtà, senza sapere dove saremmo finiti.

Ora, dopo ormai qualche anno di lavoro redazionale in solitaria, sappiamo che è arrivato il momento di far spazio sui nostri tavoli, aggiungere qualche presa per il pc e mettere su qualche altra tazza di tè. Alcuni nostri amici, chi spontaneamente, chi dopo preghiera e chi dopo minacce, ci hanno regalato e ci stanno regalando un po' del loro tempo e delle loro sensazioni per far crescere questa rivista (e non saremo mai abbastanza grati a queste persone), ma siamo incontentabili e ogni giorno ci svegliamo con un nuovo desiderio: quello di oggi è che questi amici, e molti altri (soci o non soci), decidano di unirsi a noi per continuare a far crescere questo nostro progetto. Un bell'uomo argentino con una bella barba diceva che "se si sogna da soli rimane un sogno, se sognamo in tanti, i sogni si trasformano in realtà" e noi vorremmo sognare insieme a voi. Sognamo una rivista che cresce, magari che possa fare più uscite durante l'anno, che abbia più pagine, più foto, che faccia più sognare. Per tutte queste cose abbiamo bisogno di voi. Di chi scrive, di chi gioca con il pc o con la macchina fotografica, di chi lancia delle idee e poi suda insieme a noi per realizzarle, di chi si ingegna a trovare le risorse per andare in stampa. A tutte queste persone offriamo la soddisfazione di essere padri e madri di una creatura che è nata bene e cresce ancora meglio, una redazione accogliente con tutti i generi di sussistenza indispensabili per i veri giornalisti e la garanzia di un sorriso. Che ne dite?

**Alessandro Ducci e Sandra Strufaldi**

redazione@caimaresca.it

*Ale e Stu*



## TESSERAMENTO

Anche quest'anno il momento è arrivato: in sezione c'è il bustone proveniente dalla sede centrale con i bollini per il rinnovo per il 2019.

Mi garba sempre parecchio essere tra i primi ad acquistare il nuovo bollino. Lo prendo e lo porto a casa, non lo attacco lì in sezione. E' un momento intimo. Prendo la tessera blu (dio, com'è bella), la apro, guardo inorgogliato i bollini degli anni precedenti e senza fretta attacco anche questo. In questo gesto che dura cinque secondi mi viene sempre da ripercorrere tutto l'anno passato insieme. Le uscite, le giornate al Montanaro, a volte a lavorare perché tutto sia sempre più bello e a posto e a volte a ridere con gli amici. Nuovi, vecchi, poco importa perché poche cose danno il senso di appartenenza a qualcosa come la montagna e come questa Associazione che la rappresenta. Tornano in mente le serate in sezione, a volte a parlare di nulla davanti a un caffè, a volte ascoltando bravissimi scrittori, naturalisti, geologi che illustrano questo ambiente, la montagna, che anche quando crediamo di conoscere ci regala sorprese preziose.

Sì, a me piace proprio tanto far parte di questa associazione (ed evidentemente anche a tanti altri visto che il numero dei soci è in costante aumento: pensate, siamo circa 550, e per una comunità come la nostra è un numero straordinario) ma come sapete questa piccola rivista ha l'ambizione di parlare soprattutto a chi socio non è, non ancora, ed allora ecco alcuni dei vantaggi e privilegi riservati a chi attacca quel bollino sulla tessera che potranno diventare tuoi:

- Una copertura assicurativa durante tutte le attività sezionali, con la possibilità di estenderla anche per l'attività autonoma
- Sconti sui pernottamenti e consumazioni nei rifugi CAI in tutta Italia (e grazie alla reciprocità anche in quelli gestiti dagli altri club alpini europei)
- Sconti e convenzioni in molti negozi di abbigliamento e attrezzature da montagna
- L'abbonamento alla bella rivista "Montagne 360"
- La possibilità di frequentare i corsi che la sezione periodicamente organizza
- La possibilità di prendere in prestito gratuito libri e dvd dalla fornitissima biblioteca della sezione
- La partecipazione gratuita alle uscite sezionali o a prezzo scontato quando prevedono un costo (di alloggio, trasporto, ecc)
- La possibilità di noleggiare attrezzature da montagna varie
- L'accesso autonomo al nostro bellissimo rifugio
- La possibilità di acquistare a prezzo scontato le pubblicazioni editate dal CAI che trattano di ogni aspetto della montagna, e moltissimi altri vantaggi e privilegi.

Non dimenticare che il CAI grazie alle risorse derivanti dal tesseramento finanzia e sostiene il Soccorso Alpino e Speleologico, provvede al mantenimento e alla manutenzione dei sentieri e dei rifugi, promuove spedizioni scientifiche e sportive in tutto il mondo ed è impegnato in tanti progetti sociali e culturali ma soprattutto associarsi al CAI significa difendere ciò che più ami: il nostro ambiente e la nostra montagna.

### TARIFFE:

€ 43 Socio ordinario

€ 16 Socio giovane fino a 18 anni

€ 23 Socio familiare o socio giovane fino a 25 anni

€ 9 Secondo figlio

€ 5 Spese per la prima iscrizione



Il 18 marzo 2018 si sono svolte le elezioni per il rinnovo del Consiglio del Cai Maresca che rimarrà in carica 3 anni. Dall'esito delle urne, **il nuovo Consiglio si è così composto:**

Bini Alessandro:	Presidente
Ducci Sauro:	Vice Presidente - Sentieristica
Fagioli Simona:	Segretaria
Filoni Franco:	Tesoriere
Begliomini Sauro:	Consigliere- Delegato CAI
Gianaroli Luca:	collaboratore segreteria e addetto Rifugio del Montanaro
Ducci Alessandro:	redazione/ ufficio stampa/ collaboratore del tesoriere
Strufaldi Sandra:	redazione/ ufficio stampa
Begliomini Claudio:	GSMP (gruppo speleo montagna pistoiese)

#### **e dai seguenti Sindaci Revisori:**

Nannini Giuliano:	responsabile del Rifugio del Montanaro
Pistoresi Matteo:	Sentieristica
Lo Re Paolo:	rappresentante GSMP

Il Nuovo Consiglio ringrazia quello uscente per l'importante lavoro svolto finora e Sauro Begliomini (Tubo) per l'ottimo lavoro di presidenza.

Il Cai montagna pistoiese, da più di settant'anni presente sul territorio, è un'associazione di volontariato che da sempre ha avuto a cuore la montagna. Molteplici sono le iniziative create per favorire la conoscenza, il rispetto, la tutela e la promozione dell'ambiente in cui viviamo: corsi di escursionismo avanzato, torrentismo, speleologia, escursioni di vario livello, attività associative, ricreative e culturali, incontri nelle scuole e uscite con gli studenti. Sfogliando questo giornalino ne avrete un po' la testimonianza.



Tafoni - Via Repubblica 933/b  
Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.  
Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00  
Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00  
Telefono 334 1335286 - [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)

# Scuola Sezionale di Escursionismo

L'anno appena trascorso è stato molto proficuo per la nostra Scuola Sezionale di Escursionismo. Oltre ad aver effettuato per la prima volta un corso di escursionismo invernale, e di questa cosa potete leggere su queste pagine la testimonianza di un corsista, buona parte dei componenti della scuola ha intrapreso un percorso formativo che ha portato ad accrescere notevolmente le proprie competenze. Alla fine di questi mesi la nostra sezione ha avuto la soddisfazione di vedere nominati sei nuovi Accompagnatori di Escursionismo e un Accompagnatore Nazionale di Escursionismo. E' stato sicuramente un percorso impegnativo, in cui i nostri ragazzi hanno dovuto superare prove pratiche anche in condizioni di difficoltà estrema: provate a pensare a una notte di febbraio da tregenda, quando sotto il diluvio universale venite scaricati verso le dieci di sera vicino a un cimitero dotati di bussola, cartina, gps e una radio e il vostro compito sarà di tornare a "casa" attraverso un bosco talmente ignorante che viene usato per le esercitazioni dal battaglione Col Moschin. I più bravi e fortunati sono riusciti a rientrare verso le due di notte, qualcuno anche molto dopo...

Prove quindi a volte dure ma funzionali a fornire una preparazione utile da trasferire a loro volta nei corsi sezionali. Dal mese di marzo del 2019 infatti la nostra sezione organizzerà un nuovo corso di escursionismo, che attraverso tredici lezioni teoriche e dieci uscite, alcune anche di più giorni, fornirà elementi fondamentali per frequentare la montagna con soddisfazione e consapevolezza.

Le lezioni avranno come tema tutti gli aspetti utili a questo scopo, si va dalla preparazione fisica, all'orientamento, ai consigli sull'attrezzatura e l'abbigliamento, la flora e fauna, i nodi fondamentali per la sicurezza e molte altre, mentre le uscite, di impegno e argomenti diversi e crescenti andranno da semplici sentieri a quelli più impegnativi, fino alle vie ferrate, per terminare a luglio con un'uscita di due giorni in Dolomiti. Il corso è anche un'occasione per socializzare e stringere amicizie che rimangono naturalmente anche dopo la fine del corso stesso. Se è vero che la montagna unisce -ed è verissimo- farlo apprendendo e godendo delle sue bellezze insieme unisce ancora di più.

Il direttore del corso, Sauro Tubo Begliomini (339 5243490), e il direttore della scuola, Alessandro Bini (334 5485222) saranno felici di darvi tutte le informazioni in più che desiderate.

Vi aspettiamo!



## 25 km da Pistoia

25 km, questa è la distanza fra casa mia e la sede del Cai a Tafoni: mezz'ora in auto, un soffio.

E' questa quindi la distanza, o poco più, che divide la città dalla montagna, ancora un soffio?

No, la distanza fra una persona nata e cresciuta in città ed una nata e cresciuta in montagna è, a mio parere, abissale.

Da piccolo uscivo di casa e correvo nei campi, mi arrampicavo sugli alberi e pescavo pesci e rane con le mani (sicuramente più fortunato di molti bimbi di oggi che crescono in appartamento): la montagna era lontana, non si vedeva nemmeno dalle finestre della mia cameretta.

Poi si cresce e comincio a sentire qualcosa che mi spinge a guardare più alto, ad esplorare, ma la mia cultura è distante anni luce da quel mondo e divento un fruitore della montagna quasi alla Fantozzi: code in auto sui passi dolomitici, paninozzo al rifugio, invidia/ammirazione/frustrazione verso chi ha un imbraco, funivia toccata e fuga, mentre alla televisione si usa lo stereotipo della montagna assassina che ogni anno richiede il suo tributo di vittime.

Certo che l'abbonamento alla rivista Montagne fin dal primo numero in edicola mi avvicina ad una concezione diversa della montagna e così iniziano i primi esperimenti "seri", alcuni fallimentari, altri, visti con gli occhi di oggi, pericolosi ed insensati.

Ma i 25 km di distanza e l'abisso fra culture rimangono, quindi? Abbandonare? Never give up!!!

Sono un runner ormai da 43 anni e so bene che nel nostro mondo le distanze fra un corridore della domenica ed un professionista sono enormi e so benissimo che quando un runner forte ne incontra uno più debole ci sono solo due modi di comportarsi: il primo è passarlo di slancio, con sorriso sardonico, controllando meglio la respirazione per fargli capire che non stiamo nemmeno facendo fatica, il secondo è ...aiutarlo a crescere, affiancandolo, correndo un po' con lui, dandogli un consiglio, facendolo pensare ad altro ed alleviando la sua fatica per qualche minuto o per qualche km.

Quando 4 anni fa ho iniziato a fare le prime uscite col CAI di Maresca e mi (o meglio "ci" dato condivido questo percorso con mia figlia Lucrezia) siamo trovati ad essere 10-15 corsisti/escursionisti della domenica, spesso proprio "cittadini", con 6-8-10 istruttori esperti mi sono chiesto: "Ma a questi chi glielo fa fare di perdere tempo con noi? Potrebbero andare a fare le loro super escursioni/scalate/ferrate e invece stanno qui al freddo e al gelo la domenica mattina ad insegnare a noi che veniamo da 25 km più in basso". Sarebbe come se mentre corro mi si affianca un keniano che in toscano stretto mi dice: "Oicchettuffai? Un lo vedi che spingi poo con l'avanpiede? Sto con te e ti faccio vede' io come si fa".

Questo sto trovando nei ragazzi (oops ...) del Cai di Maresca: l'umiltà e la pazienza di scendere a valle, fare 25 km incontro a noi cittadini che non avremmo nessuna speranza di colmare da soli la distanza fra questi due mondi e farci crescere (e sicuramente non colmeremo mai completamente). Svolinata zuccherosa? Qualcuno lo può pensare, libero di farlo, ma per esperienza diretta posso dire che si prova una grande soddisfazione sia quando si conclude una gara durissima, sia, in maniera diversa, ovviamente, quando si riesce a portare ad un traguardo importante qualcuno che fino a poco tempo prima non se lo sarebbe mai immaginato.

La risposta alla domanda "Chi glielo fa fare?" è che, se si ha una passione veramente profonda per qualcosa, la cosa più bella è condividere quella passione con il maggior numero di persone possibile!

Simone Moncini





## IL RIFUGIO DEL MONTANARO

“ C'è un momento improprio nella liturgia del rifugio: quando si pretende di abitarlo. Il rifugio serve ad allontanare il mondo, non a sostituirlo. Il rifugio si nutre di distanza e la distanza non ha pareti.

Il rifugio non prevede residenti solo ospiti di passaggio. Ci si rifugia sempre da qualcosa, a volte dalla vita stessa oppure da qualcuno, certe volte da se stessi ma si fugge sapendo che bisognerà tornare. (...)

Bisogna essere braccati dalla tempesta per capire veramente la parola “rifugio”, l'urgenza del nome e della sua funzione. Con il sole è un posto da cartolina, con il maltempo capisci perché è stato inventato e custodito devotamente per secoli. In certe situazioni rifugio vuol dire vivere...”

Sono sicura che tutti quelli che sono passati dal Montanaro, anche solo per un'ora, sottoscriverebbero senza pensarci le belle parole di Enrico Camanni, tratte dal suo libro “L'incanto del rifugio” piccolo elogio della notte in montagna. Non c'è tempo, sia fisico che meteorologico che non le confermi.

E sono altrettanto certa che ognuno di noi, pensando al Montanaro, lo faccia con un sorriso: chi ripensando a quella bella e calda giornata d'estate con il sole in faccia seduto sulla terrazza, chi mentre si scalda le mani davanti al camino mentre fuori nevicava, chi mentre accoccolato nel sacco a pelo sente il ticchettio della pioggia sul tetto, chi ha bevuto un caffè offerto dal rifugista e chi ha riso con gli amici intorno ad un tavolo dove la cena non finisce mai. Sono certa che lo farà con un sorriso anche chi aveva immaginato qualcosa che poi non si è realizzato. Perché l'allegria ormai fa parte dei muri, delle fondamenta e del tetto di questa casetta nel bosco. Una casa che appartiene a tutti. Che alimenta la gioia, l'amicizia e lo stare bene insieme. Una casa che ha come proprietario il rispetto. Per chi l'ha costruito, per chi nel tempo l'ha migliorato, per chi ci lavora e dedica parte del suo tempo libero perché continui ad esistere.

Il rifugio del Montanaro è aperto a tutti e accoglie tutti nello stesso modo, soci, simpatizzanti, amici e viandanti ma, come tutte le case perché tutto funzioni al meglio ha delle regole:



-L'apertura è garantita dal volontariato dei soci in tutti i giorni festivi, esclusi Natale e Pasqua. Negli altri giorni è possibile trovare rifugio nel "bivacchino". Sempre aperto e con un bel camminetto da poter accendere.

-Non è un ristorante ma troverai sempre un rifugista che ti fa un caffè, un tè, un panino o magari ti invita a mangiare quello che ha preparato per sé. Di conseguenza nessuno ti presenterà il conto ma ricorda che la nostra casa vive anche delle tue offerte che potrai onorare con un piccolo contributo direttamente al rifugio.

-Se sei un socio CAI puoi pernottare semplicemente richiedendo le chiavi alla nostra sezione, ricordando che è obbligatorio l'uso del sacco a pelo o sacco lenzuolo. Se non ce l'hai, te ne forniremo uno pagando il costo relativo. Hai a disposizione due camere, per un totale di 12 posti letto e potrai usare la nostra cucina per preparare i tuoi pasti, lasciandola come l'hai trovata.

Per i soci il costo del pernottamento è di 7 euro, quello per i non soci di 14 euro. Il prezzo del sacco lenzuolo è di 5 euro.

Il responsabile del rifugio si chiama Giuliano Nannini, risponde al 331 7413786 e ti darà tutte le altre informazioni che ti possono servire.

Non ti resta che provare.





## CORPO NAZIONALE SOCCORSO ALPINO E SPELEOLOGICO

Quella del Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico è, soprattutto, una storia di uomini che sono riusciti a trovare un punto di congiunzione tra passione per la montagna e dedizione per chi, sulle montagne, si è trovato in situazioni di pericolo per la propria salute o in difficoltà, come nel caso di persone disperse. In questa edizione del "Montanaro" abbiamo deciso di intervistare due tra i soccorritori di più lunga militanza (oltre 30 anni!) della locale Stazione CNSAS Appennino Toscano, **Alessandro Tonarelli e Giuliano Ferrari**. Quello che abbiamo ricevuto dalle loro parole è un misto di passione, saggezza e quel senso della misura che è parte integrante di chi, la montagna, l'ha sempre vissuta.

**Montanaro:** Secondo il vostro parere, in questi ultimi decenni quanto e come è cambiato il modo di frequentare la montagna?

**Alessandro:** Certo che è cambiato il modo di andare in montagna! D'altra parte, tutto cambia e la montagna non può dirsi immune ai cambiamenti. Una delle cose che più frequentemente cade all'occhio è il fatto di quanta più gente si rechi sui sentieri e crinali rispetto ad anni fa quando, in alto, si andava più per necessità che per svago o sport.

In questo ha influito molto l'andamento del mercato e l'illusione che la montagna possa essere qualcosa di "acquistabile" e, pertanto, più accessibile. I materiali sempre più disponibili, la tecnologia, internet, i social sono elementi per certi versi positivi ma possono anche avere una valenza negativa perché portano ad acquisire atteggiamenti meno ragionati e più superficiali che, sommati a un maggior numero di frequentatori, sono poi alla base (in un modo più o meno diretto) di un aumento degli incidenti in montagna.

Essi, peraltro, derivano in minima parte da attività tecnicamente difficili e percepite immediatamente come "pericolose" (si pensi all'alpinismo, ad es) ma piuttosto da pratiche, come l'escursionismo, che solo apparentemente sembrano semplici e, che, per certi versi lo sono.

Il punto è che la montagna è sempre la stessa. Ad essere cambiato è l'approccio che l'uomo moderno ha nei confronti di essa, un uomo che spesso si dimentica di quanto la montagna richieda sempre una particolare attenzione, preparazione ed esperienza: elementi, questi, che in molti credono di avere ma che poi all'atto pratico non hanno.

**Montanaro:** In base a ciò che dici, immagino che anche il CNSAS sia andato incontro a dei cambiamenti. E' così?

**Giuliano:** Assolutamente sì! In questi ultimi trenta e passa anni di volontariato, il Soccorso Alpino ha cambiato faccia. In un certo senso si è specializzato sempre di più, sia da un punto normativo, formativo che come Ente inserito a pieno titolo in ambiti come la Protezione Civile e il Sistema Sanitario Nazionale. Da un punto pratico, se anni addietro il Soccorso si preoccupava per lo più di togliere delle persone da situazioni di pericolosità o difficoltà mediante opere di recupero piuttosto "grezze" oggi soccorrere una persona in ambienti montani e ostili è diventata un'attività sempre più organizzata, complementare, specializzata e, soprattutto, attenta all'aspetto sanitario: per quanto oggettivamente possibile, chi si frattura una caviglia sul Libro Aperto merita lo stesso trattamento di chi se la rompe a San Marcello.

**Montanaro:** Una forza come il Soccorso Alpino da cosa non può prescindere?

**Alessandro:** Dall'aver nel proprio organico persona amanti della montagna e di tutte quelle attività che ti fanno percepire la montagna come il luogo più bello dove andare!

L' innesco è quello. Chi entra nel Soccorso Alpino deve avere, come base, la passione per la montagna: non si diventa soccorritori senza averne o senza una certa esperienza di crinali. Servono persone che, prima di tutto, siano alpinisti, camminatori, appassionati e, perché no? Gente del posto!

Poi, con un adeguato iter formativo, ecco che si può diventare anche soccorritori.



**Montanaro:** Mettiamo il caso che ci sia una persona che voglia entrare nel Soccorso Alpino: che tipo di preparazione, esperienza e operatività è più specificatamente richiesta?

**Alessandro:** Al di là dell'essere maggiorenni, in buone condizioni ed essere iscritti al CAI serve sicuramente del tempo a disposizione, una buona preparazione fisica, capacità di adattamento a lavorare in gruppo e alle varie tipologie di interventi e terreni, saper mantenere lucidità e autocontrollo in situazioni ambientali talvolta orograficamente impegnative, a forte pendenza, ed estremamente soggette a variabilità meteo. Un punto fermo è, a parte la spinta motivazionale di cui ho già parlato, è mantenere una sufficiente abilità e preparazione tecnico-sanitaria e dei luoghi di intervento.

**Montanaro:** Quali sono gli interventi generalmente più complessi?

**Giuliano:** A mio parere, non esiste una classifica di complessità: per le caratteristiche proprie della montagna anche l' intervento più semplice può diventare complicato e viceversa. Ognuno di essi ha le sue caratteristiche di partenza (persona dispersa, intervento tecnico, sanitario, blocco impianto a fune.....) ma poi ecco che interagiscono fattori come il meteo, la distanza, la copertura telefonica, la possibilità di soccorso aereo...

A proposito dell'elicottero, un mezzo del genere è spesso risolutivo negli interventi ma, stante la variabilità meteo propria delle terre alte, occorre sempre preventivamente pensare anche a una risposta combinata aria- terra.

Da un punto di vista delle gestione delle risorse umane, delle tempistiche, il soccorso a persona dispersa è certamente uno dei più complessi. Questo sì!

**Montanaro:** Come si suol dire " Avete fatto trenta, ormai fate trentuno" e allora, nell' immaginarvi il domani, in cosa dovrebbe investire il Soccorso Alpino?

**Alessandro:** Sull'essere squadra, sulla passione per la montagna e per gli uomini che hanno passione a frequentarla, sugli aspetti formativi che fanno sì che il Soccorso Alpino si ponga come una forza di volontariato altamente specializzata.

La domanda di soccorso afferente da zone montane e impervie è andata sempre più aumentando, motivo per cui anche la risposta di soccorso si deve adeguare ai tempi e alle necessità. Difficilmente, in futuro, ci potremo basare esclusivamente sul volontariato puro, dovremo pensare a tecnici di mestiere che possano dare risposte rapide ed efficaci ed, eventualmente, affiancati da volontari. Insomma, un po' come il sistema 118 dove ai professionisti sanitari si affianca del personale volontario adeguatamente formato.





## Gruppo Speleologico Montagna Pistoiese

Come ogni anno, e con l'avvicinarsi di quello nuovo, ci ritroviamo in sezione per pianificare il calendario delle uscite. Anche gli ultimi arrivati partecipano e questo è sinonimo di nuove e più numerose proposte: punto fisso restano i corsi di introduzione e le giornate di avvicinamento alla speleologia e al torrentismo, ma a queste si affiancheranno anche due stage sezionali sulle tecniche di armo e una sessione di esame per qualificati di torrentismo. Inoltre nel 2019 ci dedicheremo alla seconda edizione di Music Underground, evento rivolto a tutti gli amanti della musica e della montagna che potranno godere di nuove melodie... 3 passi sotto terra! In estate e in autunno si organizzeranno due trasferte di più giorni dedicate alla scoperta di territori nuovi, mentre a primavera alcuni titolati del gruppo saranno impegnati per la scuola nazionale in corsi fuori regione. Se ti senti un esploratore vieni a conoscerci! Ci trovi tutti i giovedì sera nella sede della sezione Cai Maresca dalle 21.30 alle 23.30.

### Testimonianza di una corsista

Vedi delle belle foto sul profilo di un amico che fa sempre un sacco di cose fighe, pensi che "scendere giù per il fiume" in effetti è davvero una cosa figa, e allora prenoti due posti e poi non ci pensi più. Ti presenti il giorno stabilito e ti fanno indossare la muta: va beh in effetti l'acqua dei torrenti può essere freddina. Ti fanno mettere l'imbracatura per calarsi da una parete: e va beh in effetti lungo il fiume può esserci qualche piccolo dislivello da affrontare. Parti per la tua prima esperienza da Torrentista così, a cuor leggero, senza averci pensato troppo, senza aver riflettuto bene. E ti ritrovi davanti a una cascata di 10 metri con l'istruttore che ti dice "bene, è molto semplice, calati fino a dove scorre l'acqua, mettiti a sedere nel canale e lasciati andare" e il cuore ti si ferma. Io che non faccio mai i tuffi nemmeno in piscina, io che da ragazzina avevo paura degli scivoli delle piscine... Ho pensato che sarei morta maledicendomi per la mia incoscienza.





Mi sono ritrovata poi dieci metri più giù, a guardare incredula quella cascata con gli occhi lucidi e il cuore ancora a mille. Sono buffi i modi che la vita si inventa per ricordarti ogni tanto che sei viva, che ce la puoi fare, che nulla è impossibile e che la paura che ti paralizza si può vincere. Non è stato facile, non lo nego, ma è stata davvero una delle esperienze più incredibili della mia vita per tutti i limiti che pensavo di avere e che invece ho superato e per aver esaudito uno dei miei sogni di bambina: seguire il corso di un fiume e vederne tutti i meravigliosi paesaggi. Grazie David per avermi suggerito questa botta allucinante di adrenalina, ma la prossima volta che ti pare che prenda con troppa scioltezza una cosa del genere un "ma sei sicura?!" Chiedimelo per favore!



By Arianna





## GIOVANI AQUILOTTI CRESCONO

Ormai da alcuni anni la nostra sezione ha messo in atto diverse iniziative per avvicinare sempre più i ragazzi alla montagna. Interventi volti a sensibilizzare, far conoscere, scoprire sempre più, il luogo che ci appartiene e per far sì che questo non venga sempre e solo visto per i suoi limiti ma apprezzato per le tante bellezze che può regalare.

Per questo motivo con il progetto Montagna Sicura entriamo nelle aule delle scuole dell'Istituto Comprensivo di San Marcello per parlare, a seconda dei gradi di scuola, di tutto ciò che può essere utile per fare un'escursione in montagna in sicurezza e con piacere. Dalla teoria alla pratica il passo è breve. Infatti il passo successivo è quello di mettersi gli scarponi, uno zaino in spalla (questa volta senza libri) e uscire all'aperto per una bella camminata sulle nostre montagne. E per ragazzi della scuola secondaria di primo grado anche una bella ciaspolata! Sempre rivolto alla scuola, da tre anni abbiamo promosso il concorso grafico- pittorico "Quaderni di vetta" attraverso il quale i bambini possono raccontare a parole o con un disegno, a seconda del grado scolastico, la loro montagna.

Tra gli oltre trecento elaborati pervenuti, anche quest'anno è stata un'impresa difficile trovare i vincitori. Tutti i lavori erano bellissimi, curati ma soprattutto veri. Una montagna vista con gli occhi di un bambino che emoziona sempre. Tuttavia la giuria si è così espressa:

### **Sezione Narrativa Scuola Primaria classi III IV e V**

I classificato: Bargellini Sofia classe IV scuola di Maresca

II classificato: Mannini Viola classe V San Marcello

III classificato: Petrucci Fabio classe III Pian degli Ontani

### **Scuola Secondaria di primo grado**

I classificato: ex-equo Cabras Caterina e Panni Aurora Secondaria di primo grado Cutigliano

### **Elaborato grafico pittorico Scuola Primaria classi I e II**

I classificato: Leonessi Laura Pian degli Ontani

II classificato: Reggiannini Matilde scuola di Maresca

III classificato: Pacini Leone scuola di Cutigliano



La giuria inoltre segnala per specifiche caratteristiche gli elaborati di Petrucci Edoardo della classe IV scuola di Piteglio e Mucci Gregorio della classe II scuola di Campo Tizzoro.

Tutti i partecipanti hanno ricevuto un attestato mentre i vincitori hanno avuto in premio oggetti utili per fare un'escursione in montagna. La premiazione è avvenuta durante l'annuale festa della Sezione al rifugio del Montanaro in un giorno di luglio che sembrava novembre. Per fortuna, in molti non si sono fatti impaurire dal brutto tempo e sono saliti, forse anche per la prima volta, al rifugio. Anche questa è una vittoria.







Andar per montagne, l'azione che noi tanto amiamo, che si compia arrampicandoci su pareti verticali o camminando su semplici sentieri, o gattonando in cunicoli sotterranei o gettandosi in forre, è un'attività a elevatissimo consumo energetico, per di più compiuto da una delle macchine meno efficienti che si conoscano, il corpo umano. Senza addentarci troppo in formule chimiche e fisiche complesse, ci basti pensare che il rendimento medio degli organi del nostro corpo è di circa il 20%, e ciò significa che per produrre una cifra  $x$  di lavoro, dovrò consumarne cinque volte tanto. Se aggiungete il fatto che il nostro corpo consuma, e parecchio, anche a riposo, si capisce bene che introdurre il giusto carburante, nelle giuste quantità e modi, è fondamentale per la buona riuscita della nostra attività.



Il carburante è naturalmente il cibo, attraverso cui il nostro corpo immagazzina tutta l'energia chimica necessaria a svolgere le attività metaboliche di base e a produrre la potenza indispensabile per consentirci di scalare le nostre montagne, grandi o piccole che siano.

Su questo argomento sappiamo tutto e niente, e ognuno di noi ha le sue regole, dettate più dai gusti e dalle abitudini che da quello che è giusto o utile fare per far sì che le nostre escursioni siano portate a termine con piacevolezza e riducendo i rischi. Non so a voi ma a me spesso, specialmente prima di un'escursione particolarmente impegnativa, vengono in mente tante domande su cosa sia meglio mangiare per non rischiare di rimanere a secco di energie nel bel mezzo di un'uscita. Queste domande noi le abbiamo rivolte a una specialista, per avere un parere autorevole e definitivo.

La dottoressa Chiara Ciuffi, Biologa e Nutrizionista, specializzata in Scienze e Tecniche delle Piante Medicinali, ha accettato di riceverci nel suo accogliente studio e di rispondere ai nostri quesiti:

### **Dottoressa, cominciamo dall'inizio, quante calorie si consumano camminando in salita?**

Nel trekking le calorie consumate vanno circa da 350 a 500 Kcal all'ora ma i parametri da considerare sono tanti, primo fra tutti il peso corporeo, per questo si può fare riferimento ad esempio alla formula di Margaria (vale soprattutto nella marcia in piano) ossia  $0,5 \times \text{Kg di peso} \times \text{Km percorsi}$  oppure esistono tabelle che moltiplicano i Kili di peso corporeo per coefficienti (nel trekking va da 6 a 9 in base all'impegno della salita) per sapere le calorie bruciate in un'ora indipendentemente dai km percorsi. E' chiaro comunque che si tratta per forza di approssimazioni in quanto come detto i fattori da considerare sarebbero tanti oltre al peso: grado di allenamento, tipo di terreno, pendenza, velocità e infine anche il peso dello zaino trasportato se si va via più di 1 giorno.

## **Mica poco. E come si concilia l'esigenza di assumere tante calorie con quella di non appesantirsi e non avere problemi digestivi durante un'escursione?**

Quando le calorie da assumere sono tante e non si vuole appesantire la digestione, la cosa migliore è frazionare l'introito calorico in tanti piccoli spuntini ad intervalli di 1-2 ore in base al grado di allenamento, caratteristiche individuali nonché condizioni ambientali. Per avere più calorie è ovvio che dobbiamo rivolgerci ai grassi (1 gr grasso dà 9 Kcal contro le 4 Kcal di proteine e carboidrati), in primis fonti vegetali di grassi "buoni" come quelli che troviamo nei semi e frutti oleosi, a cui si possono abbinare carboidrati semplici come frutta fresca, frutta secca e succhi di frutta e verdura diluiti in acqua. L'introito di acqua è importantissimo, soprattutto quando si introducono alimenti disidratati come quelli citati. Anche l'utilizzo di grana, burro, olive, scaglie di cocco disidratato da abbinare per esempio a miele o marmellata sono buone alternative possibili. A questi spuntini poi si aggiungeranno i pasti (pranzi e cena eventualmente) in cui saranno presenti fonti di carboidrati complessi come pane, pasta, cereali, polenta, legumi e piccole quantità di proteine animali come bresaola, pesce magro, ricotta, uovo (in particolare albume che è più leggero da digerire del tuorlo ma ricco di proteine).

## **Ci potrebbe indicare un'alimentazione adatta al trekking non solo durante ma anche prima e dopo?**

Nella risposta precedente ho già parlato del durante, aggiungo anche le barrette sostitutivo pasto oppure le barrette con frutta secca e oleosa, da prendere in considerazione per alleggerire lo zaino e rendere tutto più pratico. Nella scelta delle barrette fare attenzione alla quantità e tipologie di zuccheri e grassi, preferire quelli più naturali e meno raffinati.

Il pasto pre-trekking dovrebbe contenere carboidrati e fatto almeno 2 ore prima di partire se si tratta di colazione, almeno 3-4 ore prima se si tratta di un pranzo o cena. Se si parte la mattina va benissimo una colazione classica con latte o yogurt bianco + muesli con fiocchi di cereali (tipo avena, miglio, riso, uvetta) oppure latte vaccino o bevanda vegetale in base alle proprie tolleranze + pane burro e marmellata o pane ricotta e miele + 1 frutto o succo fresco di frutta.

Nel pasto di rientro, vanno bene una zuppa di cereali e legumi oppure polenta e verdure con formaggio o sformato di patate e formaggio con verdure, i giorni seguenti si provvederà a rifornire il corpo di buone fonti proteiche (pesce in primis) e molta verdura.

## **In giro si vede molta pubblicità per gli integratori salini (tipo Gatorade). Servono?**

La mia inclinazione ad un'alimentazione molto naturale, mi impedisce di dare libero consenso agli sport drink ricchi di zuccheri, vitamine e aromi artificiali; sicuramente sconsigliati fino a 1 ora PRIMA dell'impegno sportivo e questo vale per ogni bevanda zuccherata in quanto provocherebbe impegno digestivo e iperglicemia e un conseguente aumento dell'insulina che nelle ore successive impedirebbe l'utilizzo energetico dei grassi a scapito delle scorte di glicogeno. Differente se la bevanda viene utilizzata durante o quasi alla fine dell'impegno come fanno con efficacia alcuni giocatori di calcio o basket o altri sport misti durante la partita.

Il consiglio è di arrivare all'impegno fisico con una buona idratazione e una corretta alimentazione (che non si improvvisa il giorno prima o lo stesso ma si costruisce nel tempo), poi dopo 1 ora e 1/2 o 2 dall'inizio in base alle proprie esigenze posso aggiungere un succo di frutta diluito con acqua, un integratore di magnesio e potassio sempre diluito in acqua soprattutto in estate se si suda molto, d'inverno solo se si soffre di crampi muscolari. Posso anche utilizzare integratori con antiossidanti naturali prima e dopo l'evento come Vitamina C, E, SOD, Conzima Q10, selenio, zinco.

## **In caso di trekking particolarmente impegnativi, magari su più giorni, come ci si prepara?**

Essendo il trekking uno sport di resistenza, posso dire che i carboidrati, nei giorni precedenti l'impegno, siano necessari per formare scorte di glicogeno nell'organismo e rifornire di zucchero il corpo durante l'impegno.

# CALENDARIO ATTIVITÀ

2019



**STACCAMI  
E PORTAMI  
CON TE!**



## GENNAIO

- Dom 13 Ciaspolata Intersezionale con il CAI di Massa a Piandinovello (EAI)**  
org. ANE Bini Alessandro 3345485222 - AE Spinicci Gianluca 3496635003
- Dom 20 Ciaspolata Capanna Celti Cimone (EAI)**  
org. AE EAI Panichi Massimiliano 3392539646 AE Frangioni Massimo 3479247633

## FEBBRAIO

- Dom 3 Ciaspolata Lago Baccio Rondinaio (EAI)**  
org. ANEA lessandro Bini 3345485222 ASE Claudio Begliomini 3358281364
- Sab 9 Ciaspolata Notturna Rif. Del Montanaro (EAI)**  
org. ANE Alessandro Bini 3345485222-AE Luca Ceccarelli 3713005754

## MARZO

- 2-3 Ciaspolata in Valmalenco Alpi Retiche (EAI)**  
org. ANE Bini Alessandro 3345485222 -AE Fagioli Simona 33115555410
- Ven 22 Assemblea Generale** 334 1335286
- Dom 24 Pranzo Sociale** a cura della Sezione 334 1335286
- Dom 31 Escursione Cala Viola (E)**  
org. AE Fagioli Simona 3311555410-AE Luca Ceccarelli 3713005754

## APRILE

- Dom 14 Pietra di Bismantova (E-EEA)**  
org. AE Gianaroli Luca 3475810336 - AE Fagioli Simona 3311555410
- Lun 22 Merendina al Rifugio del Montanaro**  
A Cura della sezione 334 1335286

## MAGGIO

- Sab 4 Visita a Villa Celle (T)**  
org Gelli Stefania 338 2584059 Strufaldi Sandra 3400907831
- 9-12 Intersezionale sull' Etna con CAI Linguaglossa (EE)**  
org. ANE Bini Alessandro 3345485222 AE Gianaroli Luca 3475810336
- Dom 12 Colline Metallifere (E)**  
org. AE Frangioni Massimo 3479247633- Salani Luca 3355257395
- Dom 19 Memorante Penna di Lucchio (E)**  
org. ONC Bianconi Maurizio 3385386766 Meoni Cristina 3200321379
- Sab 25 Giornata dei Sentieri** org. Pistoresi Matteo 3398036553

## GIUGNO

- 8-9 Legna al Rifugio Del Montanaro**  
org. AE Gianaroli Luca 3475810336
- 15-16 Escursione Intersezionale CAI ANTRODICO (E-EE)**  
nel Reatino - AE Ducci Alessandro 3473728196 Pacelli Daniele 3488700919
- Sab 22 Escursioni per persone con disabilità**  
org. AE Ducci Alessandro 3473728196 - Strufaldi Sandra 3400907831
- Dom 23 Escursione Val di Luce- Balzo delle Rose (E)**  
org. AE Panichi Massimiliano 3392539646 AE Frangioni Massimo 3479247633
- 28-30 Parco Del Gran Paradiso (EE)**  
org. AE Ducci Alessandro 3473728196 - Bartolomei Alvaro 3898007884
- 29-30 Traversata dai Monti Al Mare (EE)**
- 1-2 LUG** org. AE Gianaroli Luca 3475810336 AE Luca Ceccarelli 3713005754

## LUGLIO

- 6-7 Escursione Orecchiella Monte Prado (E-EE)**  
org. Bianconi Maurizio 3385386766 AE Panichi Massimiliano 3392539646
- Dom 14 Pulizie Al Rifugio del Montanaro**  
A Cura Della Sezione AE Gianaroli Luca tel 3475810336
- Dom 21 Festa al Rifugio Del Montanaro**  
A cura della Sezione AE Gianaroli Luca tel 3475810336

## AGOSTO

- Sab 3 Tramonto in Pania (EE)**  
org. AE Panichi Massimiliano 3392539646 -AE Gianaroli Luca 3475810336
- 10-11 Osservazione delle stelle dal Rifugio Del Montanaro**  
org. AE Gianaroli Luca 3475810336 AE Fagioli Simona 3311555410
- Ven 23 Apericena Al Rifugio Del Montanaro**  
org. AE Fagioli Simona 3311555410- AE Ducci Alessandro 3473728196
- Dom 25 3^ Tappa Cammino di San Bartolomeo (E)**  
org. AE Panichi Massimiliano 3392539646 AE Ducci Alessandro 3473728196
- 30-31 Dolomiti Alta Badia Lagazuoi (EE-EEA)** sentiero delle Gallerie
- 1 SET Ferrata Lipella E / EEA** org. AE Gianaroli Luca 3475810336  
AE Luca Ceccarelli 3713005754 AE Frangioni Massimo 3479247633

## SETTEMBRE

- Dom 8 Dai Taufi al Rifugio Taburri (E-EE)**  
org. AE Panichi Massimiliano tel 3392539646 - AE Spinicci Gianluca 3496635003
- 14-15 Grotte di San Canziano (E)**  
org. Franco Filoni 3485116102
- Dom 22 Valle del Sestaione Tre Potenze (EE)**  
org. AE Frangioni Massimo 3479247633 - Meoni Cristina 3200321379
- Dom 29 Anello del Sumbra (EE)**  
org. AE Spinicci Gianluca 3496635003 Pistoresi Matteo 3398036553

## OTTOBRE

- Dom 6 Intersezionale con CAI Barga Apuane (E-EE)**  
org. AE Ducci Alessandro 3473728196 AE Tardelli Massimo CAI Barga
- 12-13 Intersezionale Foreste Casentinesi**  
org. a cura delle sezioni CAI di Siena, Agliana, Prato
- Dom 13 Ferrata degli Artisti (EEA)**  
org. ANE Bini Alessandro 3345485222 AE Spinicci Gianluca 3496635003
- Dom 20 Giornata dei Sentieri**  
org. Pistoresi Matteo 3398036553
- Dom 27 Castagnata al Rifugio del Montanaro**  
A Cura della Sezione AE Gianaroli Luca 3475810336 AE Fagioli Simona 3311555410

## NOVEMBRE

- Dom 3 Passo del Gigo Scarperia (E)**  
org. AE Frangioni Massimo 3479247633 - ANE Bini Alessandro 3345485222
- Dom 17 Romea Strata (E)**  
org. AE Frangioni Massimo 3479247633 - AE Spinicci Gianluca 3496635003

## DICEMBRE

- Dom 8 Lavagna Sestri levante (T-E)**  
org. AE Ducci Alessandro 3473728196 AE Gianaroli Luca 3475810336
- Ven 20 Auguri Della Sezione** A Cura della sezione 334 1335286

## CORSI

Dal 2 al 30 Maggio

### Corso di Introduzione al Torrentismo

Org. Gsmpt IT-QSS Menta Daniel Cell. 3351027829

Dal 17/10 al 14/ 11 - 2019

### Corso di Introduzione alla Speleologia

Org. Gsmpt IS-INT Filoni Gianni Cell. 3485161229

Dal 6/03 al 30/06/2019

### Corso E1/e2 di Escursionismo DIR

AE -EEA Begliomini Sauro Cell 339.5243490

## ATTIVITÀ GRUPPO SPELEO

23-24 Febbraio

**Corso Sezionale di Armo in Speleologia** - org. IT-QSS Coppini Greta 3404042902

21 Aprile

**Torrentista per un Giorno** - org.GSMP -IT-QSS Menta Daniel 3351027829

25 Aprile

**Torrentista per un Giorno** - org.GSMP - IT-QSS Lo Re Paolo 3492720914

15 Settembre

**Music Underground** - org. IT-QSS Menta Daniel 33510278296

6 Ottobre

**Speleo per Un Giorno** - org. IT-QSS Coppini Greta cell. 3404042902

## LEGENDA DIFFICOLTÀ

(T) Turistica • (E) Escursione facile • (EE) Escursione per esperti

(EEA) Escursione per esperti con attrezzatura • (EAI) Escursione con attrezzatura in ambiente innevato

(TR) Torrentismo • (SP) Speleologica

## QUALIFICHE

**ANE** Accomp. Nazionale Escursionismo - **AE** Accompagnatore di Escursionismo

**ASE** Accompagnatore Sezionale di Escursionismo. - **AE-EAI** Accompagnatore di

Escursionismo per Escursioni in Ambiente Innevato. - **ONC** Operatore Naturalistico

Culturale - **AE-EEA** Accompagnatore di escursionismo con attrezzatura

**IS** Istruttore speleologia - **QSS** Qualificato sezionale speleologia - **INT** Istruttore

Nazionale Torrentismo - **IT** Istruttore Torrentismo - **QST** Qualificato Sezionale Torrentismo



Tafoni - Via Repubblica 933/b

Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.

Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00

Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00

Telefono 334 1335286 - [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)



In linea generale, la settimana prima dell'evento, è utile mantenere un'alimentazione ricca di carboidrati e proteine con il solito allenamento sportivo. Poi gli ultimi 2-3 giorni può essere utile spingere ancora di più sui carboidrati diminuendo le proteine per fare scorta di glicogeno, nel contempo va sospeso l'allenamento per non consumare le scorte.

**L'alcool è assolutamente bandito o magari ci possiamo concedere qualcosa, tipo la classica grappa al rifugio?**

Se per alcool si parla di vino rosso di ottima qualità all'interno di una corretta alimentazione come indicato dalle linee guida della dieta mediterranea, la risposta è POSSO INTRODURRE VINO, ovviamente in quantità moderate. Certo che l'alcool durante o prima dell'attività è sconsigliato, in quanto sappiamo far calare i riflessi, provocare vasodilatazione, ipotensione, spesso disturbi intestinali ed eccessiva diuresi (tutti effetti indesiderati durante l'impegno fisico).

**Un'ultima domanda, dottoressa, molti di noi siamo amanti del caffè. Aiuta assumerne?**

Il caffè per molti è un piacere, non c'è dubbio che possa favorire l'attenzione, dare un certo sprint e quindi per alcuni può essere utile poco prima o a piccole dosi durante l'impegno. E' sempre da tenere conto, come scritto sopra, che qualsiasi bevanda zuccherata è sconsigliata prima di partire. Inoltre, ognuno deve conoscere il proprio grado di tolleranza alla caffeina per non incorrere negli effetti indesiderati (diarrea, tachicardia, agitazione, sudorazione eccessiva, sete). Ovviamente sto parlando di tazzine di caffè e non di bevande industriali a base di caffeina.

A proposito di alcool e di caffè, non dimenticate il liquido e alimento più prezioso: l'acqua. Durante l'attività fisica l'idratazione è fondamentale, soprattutto in montagna e al freddo, dove la disidratazione è maggiore.

Bisogna bere prima di iniziare a camminare, almeno mezzo litro d'acqua, e bere prima di avvertire la sensazione di sete, per ridurre i cali di prestazione e le difficoltà di compensazione dei liquidi. Ringraziamo la dottoressa e usciamo dal suo studio con lo zaino pieno di consigli importantissimi; un altro piccolo grande tassello per godere sempre al meglio della nostra meravigliosa passione.

Per saperne di più [chiaraciuffi@libero.it](mailto:chiaraciuffi@libero.it) oppure contatta la dottoressa **347 4687304**

## Vademecum per nulla serio e troppo lungo sul famoso GR20

### PREMESSA

Prima di affrontare il GR20 mi sono ben documentato, come è ragionevole preparandosi al "più impegnativo trekking d'Europa", trovando esclusivamente descrizioni fatte da persone travolte da tanta bellezza, sopraffatte da una esperienza esaltante.

Pensavo quindi di immergermi in questa avventura ed uscirne migliore, dilavato e rinnovato da questo bagno nelle meraviglie della Corsica. Qualcosa non deve aver funzionato perché, come potrai constatare se avrai la pazienza di leggere, sono tutt'ora lo stesso stronzo di prima.

### I SENTIERI

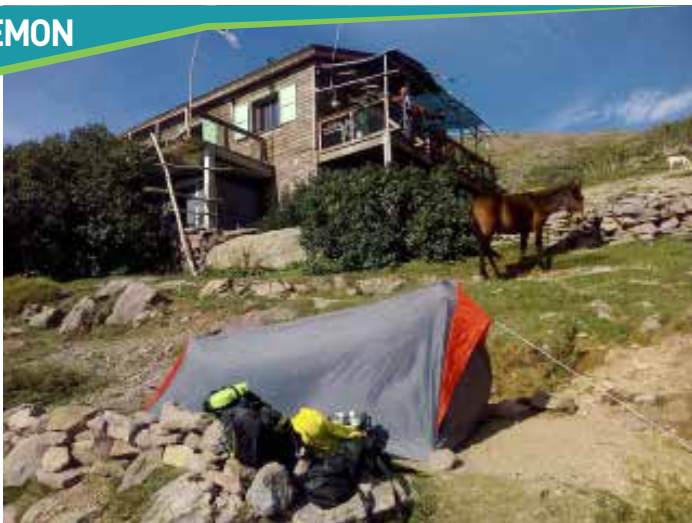
Nella sezione Nord e parte della Sud sono accuratamente studiati per fare selezione genetica e migliorare la vil razza dannata dei trekkers. I nostri sentieri sono per lo più vecchi tracciati di montanari, soldati, carbonai, che avevano come scopo quello di andare dal punto A al punto B nella maniera più razionale. Il GR20 nn funziona così, ti porta dal punto A al punto B con la determinazione di ricordarti ad ogni passo che sei in Corsica per soffrire.

Hai presente i grandi percorsi alpini o appenninici? Ecco, dimenticali. Qui si cammina spesso su fondi simili al greto dei torrenti, con due variabili: ciottoli tondi (prevalenti), ciottoli spigolosi. Il tracciato non beneficia della benché minima manutenzione, non una pietra cortesemente accostata ad una alzata di roccia per facilitarne il superamento, non una traversina di legno per rallentare il solcare delle acque o frenare il rotolio dei ciottoli. Ho fondate ragioni per supporre che dove cade un masso sul tracciato l'anno seguente ce lo trovi seguito dai fratelli. La motosega non deve essere arrivata a queste latitudini, gli alberi crollati restano intatti sul sentiero finché funghi e bachi non provvedono, nel giro di pochi decenni. Nel frattempo i trekkers inventino opportune divagazioni.

Se da noi una sezione CAI tenesse un sentiero con 1/10 dell'importanza di questo nello stesso modo verrebbe deferita al GTEI (Gran Tribunale degli Escursionisti Imbelviti) e certamente convertita in bocciofila senza possibilità d'appello.

Ma dicevo della logica del perverso tracciatore del GR20: quando la direttrice incontra una valletta con un versante coperto da vegetazione bassa, dove potrebbe dipanarsi una dolce serpentina, e l'altro versante è coperto da un ghiaione cacato a forza dalla montagna stai certo che il GR20 passa dal ghiaione. Se incontra una gobba di roccia che da una parte è deliziosamente scalettata e potresti farla spippolando sul cell, mentre di là c'è una placca tirata a cera il GR20 ti fischia sulla placca. Se c'è da passare una stretta forcella che potrebbe essere agevolmente aggirata il GR20 manda ad incastrare te e il tuo zaino-armadio nella forcella.

Queste continue inutili difficoltà ed il prevalente fondo torrentizio hanno conseguenze.





La prima è che dovrai abbandonare ogni aspirazione al paradiso, santi e madonne verranno giù come se non ci fosse un domani, e se non sarà la tua bocca a scenderli saranno le tue caviglie ad ogni svirgolata.

La seconda, è che la continua attenzione che richiede questo sciagurato camminare ti assorbe completamente, ti dimentichi degli entusiasmanti paesaggi e il tuo cervello si setta nella modalità sentiero di merda per andare da un rifugio di merda ad un altro rifugio di merda (con qualche eccezione). La terza conseguenza è che quando arrivi all'agognato rifugio è troppo tardi per qualcosa, perché in questi simpatici rifugi hanno orari regolati su un qualche diverso fuso orario ed è sempre tardi per qualcosa.

## I RIFUGI

Per i più il termine rifugio è assolutamente improprio. Si tratta di campi profughi privi della benevolenza di qualche ONLUS umanitaria ma affidati al sadismo dei rifugisti. Capita di avere la doccia (gelida) ad oltre 100 m dal cesso (alla turca). La cucina dove ti mettono in mano un piatto di improbabile pasta lontana decine di metri con passaggi di II e III grado, dal luogo dove, se ci arrivi, potrai appoggiarlo su una superficie orizzontale.

Generalmente sono ubicati in luoghi panoramici, ma non è questo il criterio che regola la loro collocazione. Vengono effettuati studi scientifici per situarli nel luogo esatto della valle



dove il vento ribalta anche i tavoli in massello. Se capitano, come a me, giorni di maestrale ti svegli di notte con il Monzone che azzanna la tenda, e ci metti un po' a realizzare se stai facendo il GR20 o doppiando Capo Horn a vela.

Ho viaggiato con tenda nello zaino, però generalmente prendendo a nolo quelle già montate dei rifugi, la mia è iperlight, striminzita, comporta una spinta intimità con lo zaino e lui non gradisce. Noleggiare la tenda costa più che dormire nei rifugi, ma la mia esperienza di rifugi di ogni dove mi consiglia questa soluzione. Non posso quindi esprimermi sulle camerate, in merito alle quali trovi ampia e orripilata bibliografia.

Alcuni rifugisti nella Sud parlano italiano, ma questo non è di aiuto perché, con alcune eccezioni, non sentono alcun bisogno di dialogare con te ma solo con il tuo portafoglio. La regola è che ogni cosa debba costare almeno il triplo del proprio valore, anche nei rifugi raggiunti da strade asfaltate dove passa il furgone della

Bofrost tutti i giorni. Ti danno da mangiare secchi di primi, i secondi devono essere vietati da qualche misteriosa legge suprema. I primi consistono generalmente in minestrone potabili, nei quali la combinazione degli ingredienti è un segreto gelosamente custodito nella mente insana di ciascun rifugista.



Poi può seguire la pasta, sì, dopo il minestrone la pasta, condita con insondabili ed imprevedibili componenti, talvolta persino commestibili. Mi astengo dall'italico vezzo di commentare la notevole variabilità del grado di scottura della pasta. Potrai accompagnare il cibo con bevaggi a modica spesa: ho visto lattine di acqua da 33 cl a 3,5 euro (10 euro al litro). La birra curiosamente costa solo 7 – 8 euro a lattina.

### **I TREKKERS**

Ho incontrato persone provenienti da ogni continente, oltre a n. 5 italiani (avendolo fatto tra fine agosto e settembre). Tra queste si distinguono con poca fatica alcuni camminatori di adeguato livello e preparazione, la massa invece è costituita da individui che stronfiano come i famosi mufloni corsi (che non vedrai), paonazzi in viso e con i bulbi oculari sul punto di esplodere, che procedono tenendo costantemente l'angolo retto tra collo e spina dorsale, totalmente presi nel porre, con

indicibile pena, un passo dopo l'altro lungo la marcia da rifugio di merda a rifugio di merda (con qualche eccezione, come dicevo). Sono certo che sono proprio quelli che poi allagano i social raccontando quanto sia inverosimilmente bello il GR20 e di come siano pronti a rifarlo immediatamente.

Un aspetto positivo però lo devo onestamente riconoscere: i cessi dei rifugi, disconosciuti dai rifugisti, sono comunque regolarmente sufficientemente puliti x la grande civiltà dei frequentatori. Questo potrebbe trovare spiegazione nella presenza dei soli n. 5 italiani.

### **NATURA E PAESAGGIO**

Frequentando montagne elevate e selvagge, per nostra usuale esperienza, attendiamo avvistamenti interessanti. Non dico orde di gipeti che intrecciano spirali nella volta celeste ma almeno qualche aquilotto, falchetti orgogliosi della loro falchitudine, ungulati assortiti. Ecco, dimenticati anche questo. Ho visto n. 6 rapaci in 190 km (più degli italiani ma comunque pochini) e diverse cornacchie. I mufloni declamati nei grandi manifesti nei rifugi sono, per quanto ho potuto constatare, relegati nei grandi manifesti nei rifugi. Le bestie più comuni sono due tipi di rettili: uno è la nostrana lucertola, il secondo sono dei lucertoloni grossi e fessi che vivono nella Nord. Per lo più stanno fermi a guardarti e quando si muovono lo fanno lentamente. Se li incontri lungo il sentiero non scappano di lato ma camminano davanti urlando: pestami, pestami! Gli animali più originali che ho incontrato sono alcuni trekkers, in secondo ordine dei grossi maiali pelosi bi-color, tipo cinta senese, che vivono liberi nei dintorni di Castel Vergio. Non aggrediscono ma se ti avvicini grugniscono tutta la loro antipatia, tanto che postresti scambiarli per rifugisti, se solo chiedessero denaro per farti passare (con alcune eccezioni, come dicevo). In certe zone trovi pecore, cavalli e vacche ovunque. A queste va uno speciale riconoscimento: sono piccole e toste: le ho trovate in posti dove da noi vanno solo le capre, in cordate selezionate e di nascosto al pastore.

Sul panorama nulla da dire, nella Sud cammini per chilometri, ore, infiniti giorni prevalentemente in boschi incontaminati, e capisci perché i nostri boscaioli venivano a far carbone in Corsica, che qui gli alberi li usano solo per farci crescere le foglie. Poi vallate fantastiche, impreziosite da ruscelli e laghetti turchesi o smeraldini. Parti la mattina e passi la prima, poi la seconda ancora più bella e continui così per ore e ore, passandone di meravigliose, su e giù, su e giù 20 volte sugli itinerari insensati che ho prima descritto, fino a quando non arrivi abbastanza in alto da vedere in lontananza una baia stupenda che abbraccia un mare da favola. In quell'esatto istante hai la certezza che della vita non hai capito nulla.



## **POSTILLA**

La lettura delle strabiglianti relazioni di quelli che hanno fatto il GR20, talvolta osannanti fino alla stucchevolezza e sempre reticenti sulle negatività, mi hanno sollecitato questo scritto dove invece, scherzosamente, enfatizzo le negatività e sottaccio le positività.

Questa precisazione è doverosa. Non vorrei inibire l'entusiasmo di chi, disponendo di sufficiente allenamento e adattabilità, avesse in programma il GR20. Sono convinto che almeno una volta nella vita vada fatto ... Fa curriculum.

Mauro Chessa





## DA MARESCA A CALAMECCA: IL SENTIERO DELLA LIBERTÀ

Nel mese di agosto 2018 dal 4 al 12 c'è stata la Camminata della Pace da Monte Sole (Marzabotto-Bologna) a Sant'Anna di Stazzema (Lucca). L'iniziativa vuole ricordare le due stragi più efferate operate dai nazi-fascismo in Italia.

ANPI Montagna Pistoiese per la Camminata della Pace 2018 ha programmato l'inserimento del percorso da Maresca a Calamecca per il giorno 9 agosto 2018.

Il percorso unisce tre luoghi simbolici della Montagna Pistoiese legati al periodo della lotta di liberazione: Maresca, dove si può storicamente collocare il cuore pulsante della ribellione al nazi-fascismo, legato alla forte presenza operaia della Società Metallurgica Italiana (SMI). Qui nacquero i gruppi partigiani che operarono sul territorio dell'Appennino Tosco-emiliano con le Brigate Bozzi e Costrignano.

Prunetta, sede di un importante punto organizzativo di retrovia della 10<sup>a</sup> Mountain Division americana che fu impegnata nel periodo 1944-45 sulla Montagna Pistoiese.

Calamecca, la località della Val di Forfora, dove è avvenuta la strage più efferata della Montagna Pistoiese. Nei giorni dal 19 al 25 settembre 1944 le truppe tedesche si accanirono con ferocia contro il paese e la sua popolazione uccidendo 16 civili. Anziani, donne e bambini.

I luoghi rappresentano simbolicamente tre temi che caratterizzano la lotta di liberazione qui ed in Italia. Il ruolo della Resistenza con le brigate partigiane composte da coloro che si erano ribellati alla dittatura ed all'occupazione straniera dell'Italia.

Il contributo delle forze alleate alla liberazione.

Le sofferenze a cui fu sottoposta la popolazione italiana da parte delle truppe nazi-fasciste.

Un percorso dunque dall'alto valore educativo per tutti quelli che vogliono conoscere la storia del nostro paese ed in particolare gli elementi sui quali trovano fondamento la Costituzione e la Repubblica Italiana. Il percorso inoltre si arricchisce di altri valori di tipo ambientale, naturalistico e storico strettamente connessi al territorio.

Un ulteriore aspetto è costituito dal fatto che dopo la fusione dei due comuni di San Marcello Pistoiese e Piteglio nel nuovo comune di San Marcello Piteglio, nato dal 1.1.2017, il sentiero rappresenterà un importante elemento unificante i due vecchi territori dal punto di vista storico, ma anche per l'offerta e la promozione turistica. Calamecca era infatti una frazione del comune di Piteglio.

Descrizione di massima del percorso. Stimato in circa 9-10 Km (da precisare successivamente).

Partenza dalla località Poggiolino 859 m, subito sopra Maresca, dal Monumento alla Resistenza dell'Appennino Tosco Emiliano "... luogo punto di incontri clandestini per la lotta al nazi fascismo" recita l'epigrafe.

Dal Poggiolino, si scende brevemente lungo la strada provinciale fino al Passo dell'Oppio 821 m.

Da qui a Prunetta ci collochiamo sullo spartiacque Tirreno-Adriatico lungo il sentiero CAI 00, e sarà possibile ammirare le vallate dell'Alto Reno, del Limestone, del Lima, il crinale Appenninico.

Dal Passo del Monte Oppio, dopo l'attraversamento dell'area artigianale dell'Oppiaccio, inizia il primo tratto di salita che ci porterà alla Croce delle Lari 1.200 m, luogo panoramico sulla pianura pistoiese-fiorentina. Attraverseremo boschi di latifoglie, castagno, faggio e conifere.

Durante questo tratto incontreremo il Monte Fagliola 1.193 m. Gran parte del percorso in questo tratto e del successivo è all'interno dell'Oasi Naturalistica del Dynamo Camp (importante organizzazione filantropica di livello internazionale che da assistenza ai bambini affetti da gravi patologie).

Dalla Croce delle Lari iniziamo a scendere verso Prunetta 960 m. Il percorso attraversa le faggete dell'Oasi e a circa 1.100 m di quota incontriamo le sorgenti del Fiume Reno, che nasce qui in Toscana e sfocia nel mare Adriatico dopo un percorso di 212 Km.

Prunetta nel 1944-45 fu sede delle retrovie della 10<sup>a</sup> Mountain Division delle truppe Americane che rimasero nella località per diversi mesi. La Pro Loco di Prunetta ha realizzato una bella ed emotiva mostra fotografica che illustra le foto di quel periodo realizzate da militare americano Donald Todd.

Raggiunta Prunetta ci spostiamo per un breve tratto lungo la strada provinciale Mammianese Marlianese verso Piteglio. Raggiungiamo una vecchia strada mulattiera e iniziamo a scendere ancora fino al quota 808 m, dove troviamo le vestigia della presenza dell'antico Molin dell'Ospedale sul torrente Liesina, testimonianza dell'attività dei Cavalieri Templari, che in questo territorio avevano costruito presso Prunetta l'Ospitale della Croce Brandelliana.

Da qui iniziamo a risalire. Siamo entrati nella Macchia Antonini, caratterizzata dalla presenza di una singolare foresta di cerri e faggi, molti dei quali centenari, associati ad alcune altre essenze arboree, con all'interno ampi prati ed un piccolo lago. La Macchia costituisce un territorio circa 200 ettari che l'ingegnere Pellegrino Antonini intorno al 1780 affidò con un lascito testamentario al Comune di Pistoia. Raggiungiamo quota 990 m, che ci accompagna per un buon tratto, e oltre ad importanti emergenze naturalistiche incontriamo di nuovo i segni della guerra. Di qui passava la Linea Gotica e sul terreno sono ancora presenti i segni delle postazioni di artiglieria, le trincee ed i bunker che si snodano lungo tutto il crinale che guarda la Val di Nievole. Presso il piccolo borgo della fattoria trovarono la morte due giovani ragazze di Calamecca, prigioniere dei nazifascisti.

Si inizia di nuovo a scendere, siamo nella Val di Forfora, e dopo poco raggiungiamo Calamecca a quota 690 m. L'antico borgo medioevale è una vera chicca, con antiche testimonianze della sua storia. La passione degli abitanti cura il mantenimento delle caratteristiche del borgo.

Nella parte alta del paese incontriamo il piccolo parco dedicato ai caduti con il Cippo alle vittime della strage. Scendiamo ancora e raggiungiamo Piazza Francesco Ferrucci dove una lapide sulla porta di

ingresso del paese, posta dal PCI e PSI del 1945, ricorda i nomi di tutte le vittime.

Il nome Francesco Ferrucci evoca ancora un periodo della storia che ha incontrato questo territorio. A Calamecca Ferrucci pernottò la notte antecedente alla battaglia di Gavinana (3 agosto 1530) con le truppe imperiali del Principe di Orange, in cui trovò la morte. Da qui inviò l'ultimo messaggio ai Dieci della Repubblica Fiorentina. Buona parte del percorso che abbiamo fatto da Prunetta a Calamecca è lo stesso che percorsero le truppe del Ferrucci in senso inverso.



Testo a cura di Valerio Sichi  
vsichi@alice.it



## FLORA IN CAMMINO

L'Appennino Pistoiese è una terra ricca di storia, tradizioni e, soprattutto, di ambienti naturali. Con sempre maggiore frequenza ogni anno turisti, escursionisti o semplici appassionati di montagna solcano la rete di sentieri che questo territorio offre. Attraversano maestosi castagneti e superbe faggete fino a giungere alle alte praterie, caratterizzate dalla presenza di una ricca flora che ricorda indubbiamente quella alpina. Da queste elevate cime lo sguardo si apre verso ampi paesaggi spaziando, nelle migliori giornate estive, verso ovest fino al mare Tirreno, e verso nord fino alle Alpi, restituendo sensazioni veramente uniche. Questi territori, da sempre punto di passaggio tra i due versanti appenninici, antichi luoghi di incontro e di scambi fin dal tardo Paleolitico, rappresentano ancora oggi una sorta di crocevia tra ambienti tipicamente continentali e mediterranei. Qui troviamo una mescolanza di flora e fauna alpine con specie più termofile e mediterranee che risalgono lungo la val di Lima. E' proprio da questa sovrapposizione che nasce l'unicità e la bellezza dell'Appennino Pistoiese. Un territorio da vivere e da scoprire, passo dopo passo, nelle varie stagioni dell'anno, lungo numerosi sentieri.

Ogni escursionista, nel suo camminare lungo i sentieri dell'Appennino Pistoiese, avrà sicuramente notato le due più importanti forme di vegetazione che caratterizzano il territorio: le foreste e le praterie/brughiere a mirtilli. Infatti, salendo in quota, sopra i 1700 metri, le foreste si fanno sempre più rade e contorte, lasciando il posto a erbe e bassi arbusti, assai resistenti ai freddi inverni e all'incessante vento. Non tutte le formazioni erbacee e arbustive di quota sono frutto dell'azione del clima e dell'orografia. Infatti alcune forme di vegetazione sono secondarie, ovvero derivate dalla pregressa alterazione del manto forestale che ricopriva le montagne.

Il nostro territorio presenta delle caratteristiche floristiche che ricordano quelle delle Alpi Occidentali. Nel complesso però il contingente floristico alpino tende a diminuire scendendo verso sud. Questo fenomeno, definito "caduta floristica", è maggiormente accentuato in alcuni punti particolari. Uno dei più importanti è sicuramente il complesso Abetone-Libro Aperto-Monte Gennaio. Superato questo settore, molte delle specie presenti, soprattutto sulle alte praterie, scompaiono definitivamente. Qui troviamo il limite meridionale dell'areale italiano di molte specie tipiche delle quote più elevate. Questo è dovuto al fatto che scendendo oltre il Monte Gennaio, le quote si abbassano drasticamente, non permettendo così la formazione di praterie primarie. Un esempio è la *Stachys pradica*, che scompare in prossimità del rifugio del Montanaro.

Se vogliamo apprezzare la massima diversità di forme e di colori sono proprio le ampie e suggestive formazioni vegetali di alta quota, battute dal vento e coperte di neve per vari mesi all'anno, ad ospitare molte specie vegetali di grande interesse; mille colori e intensi profumi avvolgono l'escursionista che si spinge lungo questi solitari sentieri.

Ed è qui che si possono rintracciare le tipologie vegetali più interessanti del nostro Appennino: le brughiere a mirtillo, il cosiddetto vaccinieto. Generalmente si sviluppano sui versanti più freddi, esposti a settentrione. La fisionomia di queste brughiere è dovuta alle due specie dominanti: il Mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*, localmente chiamato baggio, o piuro) e il Falso mirtillo (*Vaccinium uliginosum*). In questa tipica formazione vegetazionale si è conservato il maggior numero di specie che durante l'ultimo periodo glaciale si sono spinte fin qui dalle alte cime alpine.

Associati a queste specie troviamo ad esempio l'interessante Iperico di Richer, (*Hypericum richerii*) e l'Empetro (*Empetrum hermaphroditum*), presente anche nei vaccinieti delle alte catene alpine.

Una bella nota di colore è data dalla Rosa delle Alpi (*Rosa pendulina*), che con i suoi vivaci fiori rossi allietta la vista del camminatore. Possiamo inoltre ricordare l'Omogine (*Homogine alpina*), il Trifoglio alpino (*Trifolium alpinum*), e tra le pteridofite (felci) il Licopodio abetino (*Huperzia selago*), il Licopodio clavato (*Licopodium clavatum*) e il Botrichio lunaria (*Botrychium lunaria*), piccole felci tipiche di zone più fredde boreali.



Tra i rigogliosi ciuffi dei mirtilli molte piante mostrano durante l'estate i loro stupendi fiori, ad esempio la Genziana purpurea (*Gentiana purpurea*), specie artico-alpina presente fino al Corno alle Scale.

Notevole per i suoi colori e per l'attrazione nei confronti di molti insetti è la Centaurea montana dagli splendidi fiori blu, o il Geo montano (*Geum montanum*) dagli appariscenti fiori gialli; quest'ultima specie è quasi del tutto assente a latitudini inferiori al Corno alle Scale, a riprova dell'impoverimento della flora che si assiste scendendo dall'Appennino ligure fino a qui.

Anche sull'Appennino pistoiense sono presenti alcune specie vegetali endemiche, piante che caratterizzano questo territorio e lo differenziano da altri contesti ambientali. Qui possiamo ricordare la bellissima *Globularia incanescens* (foto sotto) tipica di ambienti rupestri di alta quota, oppure il *Cirsium bertolonii*, una composita dai capolini gialli presente nelle alte praterie o la pianta carnivora *Pinguicula christinae*. Ma la lista delle specie endemiche è sicuramente più lunga, e ulteriori ricerche permetteranno di comprendere meglio il valore ecologico di questo territorio.

Nel nostro viaggiare per sentieri non possiamo certamente dimenticare alcuni dei più suggestivi specchi d'acqua: il già ricordato Lago del Greppo, il Lago Nero e il Lago Piatto, che, malgrado la loro vicinanza, presentano caratteristiche vegetazionali molto diverse. Il Greppo si trova all'interno di un ambiente forestale. Un'importante torbiera si sviluppa su buona parte del laghetto ed è dominata da *Carex curta* e da *Sphagnum subsecundum*.

In conclusione il nostro Appennino presenta una elevata varietà di ambienti che ospitano una flora particolarmente diversificata di grande interesse scientifico e paesaggistico. Lo studio ma anche la sua divulgazione ad un pubblico sempre più ampio permette da un lato di comprenderne il valore ecologico evidenziando il contributo che questo territorio complessivamente fornisce alla biodiversità della Toscana settentrionale e dall'altro di acquisire la consapevolezza nella protezione di un fondamentale e peculiare patrimonio floristico unico nel suo genere.

Simone Vergari



Per approfondire è disponibile la seguente pubblicazione: Dondini Gianna e Vergari Simone. *Flora in cammino. Guida ai fiori lungo i sentieri dell'Appennino Pistoiese*. Itinerari edizioni, 2018.

## Alessandra Beltrame: una donna in cammino

A volte, gli incontri avvengono prima con le parole e poi con chi le ha dette, o meglio, scritte. E così è stato.

Quando una cara amica, sapendo della mia passione di camminare, mi ha regalato il libro *lo cammino da sola* di Alessandra Beltrame, in qualche modo mi ha portata a fare il primo passo.

Per onestà intellettuale, devo dire che, a prima vista, il titolo non mi aveva catturata. Mi sembrava troppo new age o che volesse fare colpo. Meno male che non mi sono fermata alle quattro parole scritte in copertina. Perché poi, riflettendoci, quel titolo un senso ce l'ha.

Ce l'ha in una società dove, per una donna, camminare, viaggiare oppure semplicemente mangiare una pizza o prendere un aperitivo, da sola, non sempre è accolto con simpatia. Se non siete d'accordo, immaginatevi questo titolo: "lo cammino da solo". Non avrebbe lo stesso effetto, vero? Anzi, sarebbe perfino banale. Come se il camminare non fosse di per sé un'azione propria di ogni essere umano, dunque priva di genere.

Penso a tutto questo mentre affretto il passo per raggiungere Alessandra. Luogo di incontro la stazione di Bologna, dove potremo fare un bella chiacchierata, complici intrecci di viaggio e ritardi del treno. In fondo, il viaggio in treno, ma anche in auto oppure in aereo, sono i fratelli di quello più lento fatto camminando. Dove, in quest'ultimo caso, il tempo e lo spazio assumono dimensioni vere, umane, sostenibili e c'è un'unico ritmo: quello del respiro.

Cosa sia scattato nella testa e nel cuore di Alessandra anni fa non lo so e magari il meccanismo preciso non lo sa nemmeno lei. Forse conosce meglio il perché. Un perché che ha il sapore del coraggio.

Alessandra Beltrame da più di vent'anni è una giornalista affermata. Vive a Udine ma si è spostata in molte città italiane e straniere, prima per studio, poi per lavoro. Viaggia. Si interessa a molte cose. Conduce una vita realizzata sotto molti punti di vista. Una vita piena. Forse troppo. Tanto che, un giorno, questa vita le va stretta e non si riconosce più. Decide così di ritrovarsi facendo un viaggio, non un viaggio verso mete esotiche o avventurose pubblicizzate su un dépliant di agenzia. Decide di fare un viaggio a piedi. Ma soprattutto, da sola.

Come Alessandra mi racconta, prima aveva avuto belle esperienze con il Cai di Udine (dove tuttora riveste un ruolo attivo), aveva frequentato corsi di escursionismo, fatto attività di gruppo. Ma voleva andare oltre. Sentiva questa esigenza.

Il libro (tra l'altro scritto benissimo, non sempre un'ovvietà, anche se dovrebbe esserlo), narra questo: il prima e il dopo. Dove lo spartiacque è stato mettersi gli scarponi, uno zaino in spalla e partire.

Alessandra decide di percorrere la via Francigena. E così fa. Ha iniziato a "camminare con la testa e a pensare con i piedi", come mi dice soddisfatta. "Camminare con la testa significa dare valore, dare sostanza a quello che stai facendo. Altrimenti, se non c'è consapevolezza, se non evolvi, camminare è solo un gesto atletico". Un cammino, il suo, durante il quale ha fatto i conti con problemi e limiti, legati alle condizioni ambientali e meteorologiche ma soprattutto, a spazi interiori sconosciuti.





In cammino, Alessandra ha imparato ad ascoltarsi, a essere prudente, umile, a non chiedersi troppo. Ad andare al ritmo del cuore e del respiro. Nel libro si capisce bene tutto questo. In fondo, tutti i viaggi eroici fanno i conti con il buio, con la paura, con la tenacia e la perseveranza.

La vita è movimento e camminare è il modo più concreto per onorare questa verità. Perfino la medicina si è accorta dei suoi prodigiosi benefici. In Scozia, il sistema sanitario nazionale prevede che di fronte a patologie come il diabete, l'ipertensione, la depressione, il medico prescriva, oltre ai consueti farmaci, una camminata. Camminare fa bene, ma farlo in mezzo alla natura anziché su un tapis roulant, ne raddoppia i benefici.

La natura, anzi, la bellezza della natura, dove per giorni Alessandra si è immersa, nutrendo la forza della propria scelta e il coraggio di perseguirla.

L'esperienza della solitudine, che è un'esperienza davvero forte, si è così mitigata. Mi racconta che non solo il cammino l'ha cambiata, ma anche riuscire a trasformare in parole l'esperienza attraverso il libro. E, per mezzo del libro, conoscere e incontrare persone, i suoi lettori, che sono spesso in sintonia con lei e con la sua nuova vita. Una vita che ha rivoluzionato, ma non stravolto.

"Il bello del cammino - dice lei - è riportare l'esperienza di ciò che si è vissuto e di ciò che si è imparato nella vita di ogni giorno. Altrimenti camminare è una fuga. Camminare invece è andare avanti, affrontare la realtà. Ogni passo è importante. Senza dimenticare da dove siamo partiti, che è quello che ci radica, che ci dà sostanza.

Quando presento il libro nelle sezioni del Cai, mi sento tra persone che mi capiscono. Sappiamo che questo modo di muoverci nel mondo ci migliora, ci dà la giusta misura. La maggior parte delle persone ricorre a protesi per affrontare la vita: l'automobile, la televisione, la sedia, le pastiglie, il cibo. Sono aiuti che servono per andare avanti, ma che non curano. La vera cura", secondo Alessandra, "è il cammino, perché è naturale e perché è connaturato al nostro essere di bipedi".

"Bisognerebbe abituare i giovani a farlo fin da piccoli" e mi racconta che in Slovenia le scuole prevedono periodi trascorsi in mezzo alla natura, dove gli alunni imparano fin da piccoli a muoversi, non solo tra i banchi di scuola.

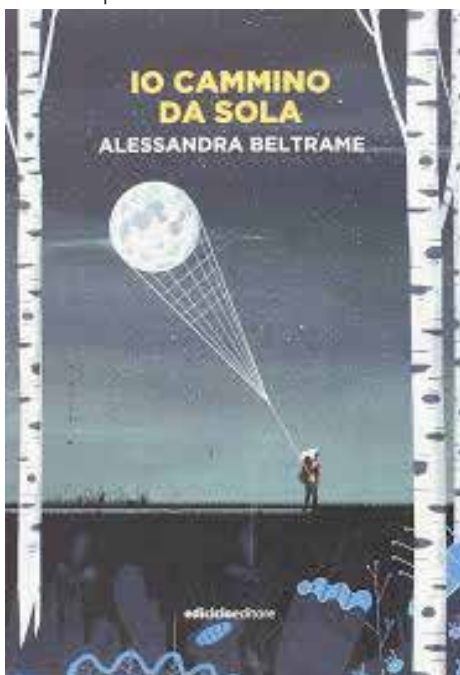
Quando due donne si ritrovano a chiacchierare, lo fanno senza troppa fatica camminando, figuriamoci stando ferme. I discorsi, così, corrono veloci. Saltano gioiosi da un posto all'altro, come ragazzini scapestrati sui sassi di un torrente. "Bisognerebbe incentivare le persone che vivono nei luoghi montani, isolati e invece in quei luoghi si tagliano o si riducono i servizi". Chissà perché mi sento chiamata in causa. Quali sono i tuoi prossimi sogni nello zaino? Le chiedo curiosa.

"Mi piacerebbe che tutti comprendessero la bellezza del cammino. Camminare è una metafora della vita. Un modo per capire il mondo. Un modo per fare scelte giuste, perché fatte a contatto con la natura e con noi stessi. Se vuoi, un modo per essere felici. Anzi, per costruire la propria felicità".

Con la promessa di fare un pezzetto di strada insieme, magari da queste parti, saluto Alessandra, mentre mi rimane la sensazione di aver incontrato qualcuno di familiare, qualcuno che mi riconferma, a voce, la bellezza delle parole scritte nel suo libro. Grazie Alessandra. Una chiacchierata che mi porterò a lungo dentro, come gli ultimi versi del tuo libro:

"Io sono l'anima salva di Fabrizio de Andrè e se vado in direzione ostinatamente contraria non è un caso. Perché io sono così. Sono quella che sono. Cammino per questa strada da sola, nel freddo e d'inverno perché è il mio destino e perché lo voglio. Perché me lo posso permettere, perché sono sana e relativamente giovane. Perché non ho obblighi. Perché ho il coraggio di essere libera.

E la libertà non si dà, la libertà è una conquista".





Questo tetto mi sta devastando! Di che tetto stai parlando, di un tetto che vorresti arrampicare ma che non riesci? Ma no, è il tetto della casa di mio figlio che era da rifare; i lavori sono iniziati ad aprile, ma sono decollati solo a luglio e se ora non si riesce di portare a termine la copertura, con l'instabilità meteo che sta gravitando sull'Italia e le ferie all'orizzonte, la cosa potrebbe rivelarsi un vero problema.

La moglie di mio figlio oggi ha preferito andare al mare con la bambina...questo tetto comincia a diventare una ossessione per tutti. Mentre io, che notoriamente non amo le spiagge, prendo ugualmente il sole impegnato tra travi, travicelli e tavole di perlinato.

Mercoledì sono infatti sul tetto quando squilla il cellulare e dall'altra parte Claudio mi propone di andare sabato a fare la salita del Campanile di Val Montanaia .

Sono rimasto un attimo ad ascoltare lui che mi informava delle condizioni meteo, beneficiando così di qualche secondo per fare mia l'idea. Tetto o non tetto, le occasioni vanno prese al volo quando passano, mentre se le aspettiamo con i nostri tempi, saremo costretti ad inventarci ogni volta una nuova scusa per non essere riusciti a realizzare un nostro desiderio.

Venerdì pomeriggio si parte per Longarone, poi Erto, infine Cimolais. Le premesse non sono le migliori: prima una svista in autostrada ci impedisce di imboccare una deviazione da recuperare poi con qualche difficoltà; ad un certo punto dal vano motore dell'auto, a momenti, provengono dei suoni che più che altro somigliano a dei rumori e i rumori in un motore non portano mai nulla di buono. Anche qui riusciamo a cavarcela sporcandoci le mani e poco altro. Il meteo dell'ultimo momento ci prometteva un'ottima mattinata, ma poi, già dal primo pomeriggio metteva in campo la possibilità di temporali; bisognava fare presto! Quello non è certo un ambiente dove ci si può permettere di ritrovarsi in situazioni di incertezza!

Quando gli auspici sono negativi, dobbiamo migliorarci e fare di tutto perché di lì a poco le cose vadano nella direzione giusta. Qualcuno pensa che ciò che inizia male possa finire solo peggio. Peggio per loro! Il viaggio è lungo, si parla di tante cose in mezzo a lunghe pause silenziose; solo pochi gli accenni mirati alla via da arrampicare. Tutto sommato, Claudio non ha mai arrampicato con me, ma neppure io con lui. Se poi ripenso a quanto poco io abbia arrampicato, non oso immaginare chi dei due abbia i pensieri peggiori e poi non stiamo neppure andando a fare la "traversata dei bimbi" bensì il Campanile di Val Montanaia, una montagna vera e tosta; non per nulla la montagna per eccellenza legata al nome di Mauro Corona e con difficoltà tecniche e quelle legate al fattore "ambiente" di un certo rilievo.

Claudio l'ha già salita altre tre volte di cui solo una con qualche tiro da primo; per me è la prima volta in assoluto e Claudio è già informato sul fatto che dovrà tirarla tutta lui.

Per quanto mi riguarda, ma sono certo che la cosa abbia avuto qualche coinvolgimento anche per Claudio, durante i lunghi silenzi, nella parte più intima di ciascuno di noi due, pensieri, desideri, certezze, ma inevitabilmente anche molti dubbi, si arrotolavano più rapidi di una cartina da sigarette nelle mani di un fumatore. La notte passa come tante altre notti che anticipano una salita importante, né più né meno. La mattina il meteo promette bene, il cielo è sereno, i festeggiamenti e le baldorie per l'eclissi di luna si sono placati. Il verificarsi di questo fenomeno ci ha consigliato di rinunciare all'appoggio al bivacco Perugini, per l'ipotesi poi concretizzata di un affollamento di amanti di astronomia. Gli appassionati di questo pur bellissimo fenomeno, finalmente sembrano essersi addormentati. Quando arriviamo al rifugio Pordenone è ancora presto pure per la colazione ed il gestore molto accogliente ci tranquillizza definitivamente sul meteo mentre ci serve un caffè e che comunque non saremmo stati soli sul Campanile... altre cordate si erano già incamminate. Le cose si stanno già mettendo per il meglio. "Audentis resonant per me loca muta triumpho", è il motto latino inciso sulla campana posta sulla vetta e il nostro desiderio più grande ora, è quello di leggerlo da vicino e solo così poter far diffondere i rintocchi di chi ha osato, nella valle silenziosa. Quasi due ore di salita per raggiungere l'attacco del Campanile risultano veramente faticose, ma l'aspettativa ora è altissima, che neppure ci accorgiamo di quanto sia duro, ripido e scivoloso il sentiero che conduce alla base di questa meravigliosa creatura che la natura, non a caso, ha scelto di collocare lassù dove non è facile poterla anche solo disturbare.

All'attacco troviamo in partenza le ultime due cordate che ci precedono, il timore è che le cose possano andare per le lunghe. La salita si rivela secondo le aspettative, a momenti facile, altri meno facile e a momenti molto impegnativa e il fattore ambiente fa molto bene la sua parte in questo genere di arrampicate e poi ognuno ha le sue capacità, senza possibilità alcuna di potersene procurare altre dosi all'ultimo minuto. Sapevamo entrambi di quel passaggio di 5° grado; ma è breve, solo pochi metri, quasi che solo di pochi metri lo superi anche se non lo sai fare o molto più semplicemente se non te la senti di farlo.

Comunque la cosa che impegna maggiormente è l'ambiente o per meglio dire, le difficoltà in ambiente e il superamento di quel famoso traverso sul sesto tiro. Traverso che breve non lo è affatto e dove lo zaino incastrato nella fessura mostrava prepotentemente l'idea di volermi far volare di sotto appeso alla corda per duecento metri, per un attimo mi ha fatto pensare

che sulla spiaggia sarei stato invece molto più comodo. E' stata la molla decisiva, ho respirato profondamente e ho poi buttato fuori tanta aria che perfino lo zaino si deve essere ristretto, tanto che mi è venuto dietro senza altre obiezioni. E' qui che, come spesso accade sulle difficoltà o comunque su quelle che a noi appaiono per tali, il pensiero va all'audacia di quelli che sono stati i pionieri e i primi salitori.





Nel 1902, il 7 settembre, i triestini Cozzi e Zanutti hanno individuato il passaggio chiave della via e il 17 di settembre, Wolf von Glanvell e Karl von Saar, hanno percorso per primi e per la prima volta questa via: con i materiali e le tecniche di oggi noi riusciamo appena a ripetere ciò che loro hanno realizzato in condizioni assai assai più precarie. Meglio non pensare troppo al divario che ci separa da questi personaggi...Comunque finalmente la vetta, ma anche non finalmente: non fosse stato per l'incertezza delle condizioni meteo, dopo i nove tiri, ora ci sarebbe la voglia per salire ancora (se ce ne fosse) perché ora il contatto con la montagna vorremmo non finisse mai, poi la campana, il libro di vetta, anche una lacrima che non è un peccato, le foto ricordo (sì, quasi solo quelle, perché le foto sulle difficoltà non viene proprio il pensiero di scattarle), poi le lunghissime calate in corda doppia ed infine il sentiero dell'andata per il ritorno che ora dimostrava superbamente di essere secondo le aspettative e le prospettive del suo capo, il Campanile.

Il Campanile, questo straordinario gioiello in monolite ci aveva accolti serenamente, ci aveva permesso di salirlo, di tremare e contemporaneamente di goderne nei passaggi esposti ed infine di avviarci per ritornare nella nostra civiltà, ora sentiva il bisogno di restare nuovamente solo.

Il cielo si appresta a diventare cupo, le nuvole scure sembrano essersi tutte date appuntamento sulla sua cima, i tuoni ed i lampi sempre più fitti e sempre più vicini gli uni agli altri e, in conclusione, la grandine e la pioggia battente per decidere definitivamente che non ci sono ulteriori possibilità.

Seppure sul filo di un rasoio, ma i giochi ormai sono fatti, il capitolo si sta per chiudere e non ci resta che di capirlo, seppure con un velo di tristezza ogni volta che ci voltiamo per salutarlo. Questo è il suo destino, questo è il suo volere perché possa restare lì incontaminato e puro per l'eternità.

Giovanni Morichetti

## L'ESPERTO RISPONDE

**Il famoso alpinista Alvisè Cocuzzoli, dopo aver scalato ottomila volte gli ottomila, camminato dagli appennini alle Ande ed essersi arrampicato su tutti gli specchi della terra, risponde ai lettori mostrando la sua completa e variegata competenza in materia.**

• Buongiorno signor Alvisè, da lei che è un esperto di montagna vorrei un consiglio un po' frivolo e per questo spero mi perdoni. Lo scorso mese ho conosciuto una ragazza appassionata di montagna. Non le nascondo che ho già perso la testa. Io sono un ignorante in materia e cammino solo per arrivare al parcheggio dove ho messo l'auto. Potrebbe darmi qualche consiglio per fare colpo su di lei?

*Caro lettore, hai trovato la persona giusta a cui chiedere aiuto. Con i miei consigli ti assicuro che entro breve tempo la fanciulla capiterà: devi assumere un'aria di competenza ma, mi raccomando, rimanendo sempre sul vago! Attacca sulla tua macchina qualche adesivo del CAI, del soccorso alpino, di qualche scuola di guide alpine. Non troppi, eh, anche te devi sembrare un semplice appassionato. Quando andrai a prenderla lascia in macchina qualche rivista di montagna, spiegazzandola un po', se poi la inviti a casa fai in modo di lasciare in giro roba a caso, che so, un caschetto, rigorosamente graffiato, o un paio di ramponi, avendo cura di grattarli sul marciapiede per non farli sembrare troppo nuovi. Un paio di foto costruite con photoshop appese per casa che ti ritraggono su un ghiacciaio o abbracciato a Messner faranno il resto. Imparati bene qualche sciocchezza da dire sulle vie dolomitiche e soprattutto, ogni volta che è una bella giornata chiamala dicendole con questo sole ti piacerebbe essere con lei in montagna. "Ah, se non fosse per questo maledetto ginocchio che ho ormai sacrificato in Grigna..."*



• Illustratissimo signor Cocuzzoli, mi chiamo Tommaso Biondo e sono un bravissimo alpinista. Per questo non ho molte domande da farle (eventualmente solo risposte da dare). La mia unica domanda è più una curiosità. Arrivato in cima alla vetta lei pensa più ai passi fatti o alle calorie bruciate?

*Caro Tommaso, la mia unica preoccupazione una volta giunto in cima è inquadrare il lato migliore per il selfie che scatto a beneficio di voi inferiori, miserrimi alpinisti della domenica.*

• Ciao Alvy, visto che sai tutto di montagna, mi dici come poter usare l'attrezzatura alpinistica anche in camera da letto? Sai, vorrei far provare alla mia lei brividi sconosciuti.

*Focosissimo lettore, ecco un modo infallibile: prenota una stanza in un rifugio d'alta montagna, meglio se altissima. Una volta sul posto, crea un po' d'atmosfera togliendoti gli scarponi per creare quelle nuvolette odorose che fanno tanto intimità, poi spoglia la tua lei con calma, accompagnando ogni gesto con mugolii tipo "ti ramponerei tutta", "ora ti barcaiolo io" e simili, poi rivestila solo con un imbracò, serrandoglielo bene addosso e bloccandola con una sosta fissa al letto a castello. A questo punto spalanca le finestre per fare riscontro e scendi al bar del rifugio. Vedrai che i brividi non le mancheranno, se sei fortunato anche una bella bronchite.*

• Buongiorno Alvisè, sono un nuovo socio Cai. Vorrei chiederle dove è possibile acquistare un valido traduttore simultaneo degli acronimi cai?

*Caro novello socio, purtroppo la tua è una richiesta impossibile, la fantasia caistica nel creare nuovi acronimi è superiore a qualunque tentativo di traduzione e ogni dizionario sarebbe inevitabilmente superato. Per esempio leggendo la tua lettera è stato appena codificata dal CSTOA (Consiglio Superiore Tecnico Operativo Acronimi) la figura del NSUC (Nuovo Socio Uggiosamente Curioso).*

• Ciao Alvisè, ogni sera prima di un'escursione preparo lo zaino con uno spuntino leggero ma non riesco mai a giungere alla meta. Pensi che 3 kg di salsicce, 2 di formaggio e una bottiglia di vino possono ancora considerarsi leggeri?

*Magrissimo lettore, la tua dieta è evidentemente sproporzionata. Va bene salsicce e formaggio, ma ti mancano completamente carboidrati e zuccheri. È assolutamente necessario integrare il tuo misero spuntino con minimo mezzo chilo di lasagne e sei, meglio sette, bomboloni alla crema, rigorosamente fritti nello strutto. E poi, bene il vino che fa sangue, ma diamine, si è mai visto un montanaro senza la sua grappa? Due fiaschette in questo caso è la dose minima, una prima di partire, una al primo accenno di sete. E mi raccomando, appena vedete un rifugio entrate per una birra, che quella non potete portarvela dietro perché va consumata diaccia marmata.*

**Buona (burp) escursione.**

Questa nostra piccola rivista è distribuita gratuitamente grazie anche alla generosità, all'attaccamento ai nostri valori e alla condivisione del nostro progetto di questo gruppo di aziende amiche che credono in noi:

**coop**  
**UNICOOP**  
Montagna Pistoiese

**mv**  
**Maresca Viaggi**

**Autotrasporti**  
**Gianaroli**



**FILONI**

**Banca**  
**Alta Toscana**  
CREDITO COOPERATIVO

**La Grande Selva**  
pubblicità & immagine

RIVENDITORE  
AUTORIZZATO



**FITWELL**  
HAND MADE IN ITALY

[www.lagrandeselva.it](http://www.lagrandeselva.it)

**GM**  
**impianti**

***O.M.legno snc***

*Dal 1985 Sinonimo di Qualità*

**Amici e soci, grazie ancora per le bellissime foto!**

**Agata** Foto di Copertina •  **Davide Becheri** pag. 12 e 13

**Ivan Rossi** pag. 19 • **Lisa Innocenti** pag. 22 • **Mauro Chessa** pag. 24, 25, 26 e 27

**Simone Vergari** pag. 30 e 31 • **Massimo Tardelli** pag. 39





Tafoni - Via Repubblica 933/b  
Locali circolo ricreativo L'Unione di Tafoni.  
Sede aperta Venerdì dalle 21:00 alle 23:00  
Gruppo speleo aperto Giovedì dalle 21:00 alle 23:00  
Telefono 334 1335286 - [www.caimaresca.it](http://www.caimaresca.it)